

ALLENATORI

QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

ANNO IX N°40

NUMERO SPECIALE

3° CONVEGNO NAZIONALE TECNICO SCIENTIFICO

A CURA DEL CENTRO STUDI E RICERCHE

CSR
CENTRO STUDI E RICERCHE
FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

SIT Settore Istruzione Tecnica
Federazione Italiana Triathlon

FITRI Federazione Italiana Triathlon

A CURA DEL SIT-CENTRO STUDI E RICERCHE FITRI

ALLENATORI

QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

A CURA DEL SETTORE ISTRUZIONE TECNICA E DEL CENTRO STUDI E RICERCHE

Settore
Istruzione
Tecnica

Federazione Italiana Triathlon

ANNO IX, n.4

Roberto Tamburri
General Manager Area Tecnica

Mario Miglio
Direttore Tecnico

Alessandro Bottoni
Coordinatore Scientifico
Direttore Tecnico Giovanile

Andrea Di Castro
Responsabile Centro Studi e Ricerche

Costantino Bertucelli
Responsabile Formazione SIT
Coordinatore Didattico SIT

Antonio Gianfelici
Medico Federale
Medico Squadre Nazionali

Comitato Tecnico-Scientifico

Costantino Bertucelli
Simone Biava
Alessandro Bottoni
Pietro Endrizzi
Antonio Gianfelici
Mario Miglio
Sergio Contin
Sergio Migliorini
Roberto Tamburri

Segreteria
Elena Canonico

Redazione e grafica
Andrea Di Castro

IN QUESTO NUMERO

NUMERO SPECIALE

**3° CONVEGNO NAZIONALE TECNICO
SCIENTIFICO**

del Centro Studi e Ricerche FITri

In questo numero...

Cari Colleghi,

ALLENATRI

QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

ANNO IX N. 40

iniziamo l'anno preolimpico con degli ottimi spunti di riflessione per migliorare le metodiche di allenamento finalizzate alla frazione podistica. Un intero numero è stato riservato alla preziosa raccolta di quei contenuti provenienti da allenatori di successo internazionale che, con tanta passione e professionalità, hanno contribuito alla realizzazione del 3° Convegno Nazionale.

Primo momento di grande risalto, si è avuto con la Lectio Magistralis del Prof. Luciano Gigliotti, che grazie alle sue esperienze da campo con atleti vincitori di olimpiadi, ci ha illustrato le principali modalità di allenamento nella corsa utilizzate nel mezzofondo prolungato.

Di seguito, sono intervenuti gli 'stranieri' che hanno portato le testimonianze offerte da due realtà internazionali di paesi leader della nostra disciplina sportiva, come Francia e Gran Bretagna.

In particolare, Pierre Houseaux, coordinatore della squadre élite francese a Londra 2012 e responsabile del centro tecnico federale di St. Raphael, ha parlato di come il sistema francese ha organizzato e regolamentato nel corso degli ultimi anni la selezione dei talenti a partire dalle categorie giovanili e quale percorso, attraverso trials specifici, è stato previsto per lo sviluppo della capacità di prestazione degli atleti considerati di alto livello.

Altra importante testimonianza è stata offerta nella sessione pomeridiana dei lavori, con la relazione di Blair Cartmell, giovane e preparato tecnico scozzese, a capo del centro di preparazione di Stirling che, oltre a testimoniare la rete organizzativa britannica, ha parlato del modello di sviluppo seguito in particolare per portare all'alto livello prestazionale, due tra gli atleti più competitivi in ambito internazionale.

Inoltre, nell'arco della mattinata, sono stati ospitati quattro brevi relazioni di tecnici che hanno presentato casi specifici di giovani atleti parlando di come stanno lavorando per orientarne al meglio lo sviluppo. Marco Previtali, Giulia De Ioannon, Renzo Roiatti e Mauro Tomaselli, sono i nomi dei tecnici grazie ai quali è stato possibile aggiungere ulteriori spunti dalla loro esperienza diretta.

I lavori sono stati completati da Sergio Contin, coordinatore delle squadre nazionali FITri e commissario tecnico FITri alle Olimpiadi di Londra 2012, che ha presentato in modo puntuale e completo le peculiarità metodologiche di cui tenere conto nell'allenamento della frazione finale del triathlon e quali esercitazioni proporre, presentando interessanti spunti provenienti direttamente dall'esperienza con Alessandro Fabian.

Buona Lettura.

*Andrea Di Castro
Responsabile del Centro Studi e Ricerche*

ARTICOLI PER ALLENATORI

INDICAZIONI PER GLI AUTORI

AllenaTri è aperto a tutti i contributi che abbiano rilevanza per la cultura sportiva con particolare riferimento al Triathlon. I lavori da pubblicare possono essere inviati via mail ad uno dei seguenti contatti: centrofitri@gmail.com , settoreistruzioneetecnica@fitri.it Di seguito si riportano le norme e i criteri per la scrittura del testo.

1. Indicazioni di lunghezza e forma del testo. La lunghezza dell'articolo deve variare tra 2.000 e 8.000 parole, ovviamente tenendo conto del tipo di argomento. Il testo dovrà essere diviso in capitoli (o sezioni) e paragrafi (o sotto-sezioni) e numerati in modo gerarchico. Testi di lunghezza maggiore possono essere divisi in più parti da pubblicare in due o più numeri.

2. Stile e modo di scrivere. L'articolo dovrebbe essere scritto in un modo molto simile a quello usato per i rapporti di ricerca, anche se il livello richiesto di scientificità non è comparabile.

3. Caratteri, battute e spaziatura. E' preferibile inviare i lavori evitando interlinee multiple e disponendo il testo, scritto in arial 12, su una unica colonna.

4. Struttura dell'articolo. I lavori proposti devono seguire le linee caratteristiche dei rapporti di ricerca. Di seguito sono riportati i punti principali della struttura dell'articolo. **a) Nome autore.** Anche più di uno. Al nome deve seguire una sintetica descrizione della attività svolta di competenza per l'articolo **b) Titolo.** Il titolo non deve essere eccessivamente lungo anche se in esso va incluso ogni riferimento utile a comprendere il contenuto del lavoro. Se necessario inserire anche il sottotitolo **c) Abstract.** Ha un'importanza notevole dal momento che dovrebbe fornire al lettore una breve sintesi del lavoro svolto, mettendone in luce soprattutto gli obiettivi, l'ambito, le problematiche, il metodo seguito. **d) Introduzione.** L'introduzione deve essere capace di introdurre il lettore all'argomento, spiegare chiaramente l'intenzione di chi scrive e quali sono gli scopi dell'articolo, chiarendo il problema fondamentale di cui l'articolo si occupa, le eventuali ipotesi e lo stato attuale delle conoscenze sul tema. **e) Il corpo centrale del documento.** **f) Paragrafi e sottoparagrafi.** **g) Figure, fotografie e tabelle.** E' importante che le figure e le tabelle siano di facile comprensione, chiare, leggibili, che abbiano un titolo e una numerazione progressiva, che siano sempre richiamate nel testo e posizionate vicino al punto in cui vengono richiamate. Nei grafici non tralasciare mai le unità di misura che devono essere leggibili come i numeri sugli assi. **h) Eventuale presentazione e discussione dei risultati.** **i) Conclusioni e le raccomandazioni finali.** **l) Riferimenti e le citazioni nel testo.** Le citazioni brevi possono essere inserite nel testo tra apici semplici ('...'). Se si omette qualche parola nella citazione per evitare di appesantirla troppo inserire dei punti di sospensione per indicarlo. Citare sempre gli autori, indicando tra parentesi cognome e anno di pubblicazione del lavoro a cui fate riferimento. **m) Bibliografia.** La lista dei riferimenti bibliografici deve includere solo i testi e i materiali citati nel corpo del testo a sostegno delle argomentazioni espresse e deve essere in ordine alfabetico per autore. Indicare il cognome dell'autore e le iniziali dei nomi rispettando l'ordine di firma degli articoli. Evitare di inserire come riferimenti quelli trovati nelle letture di base.